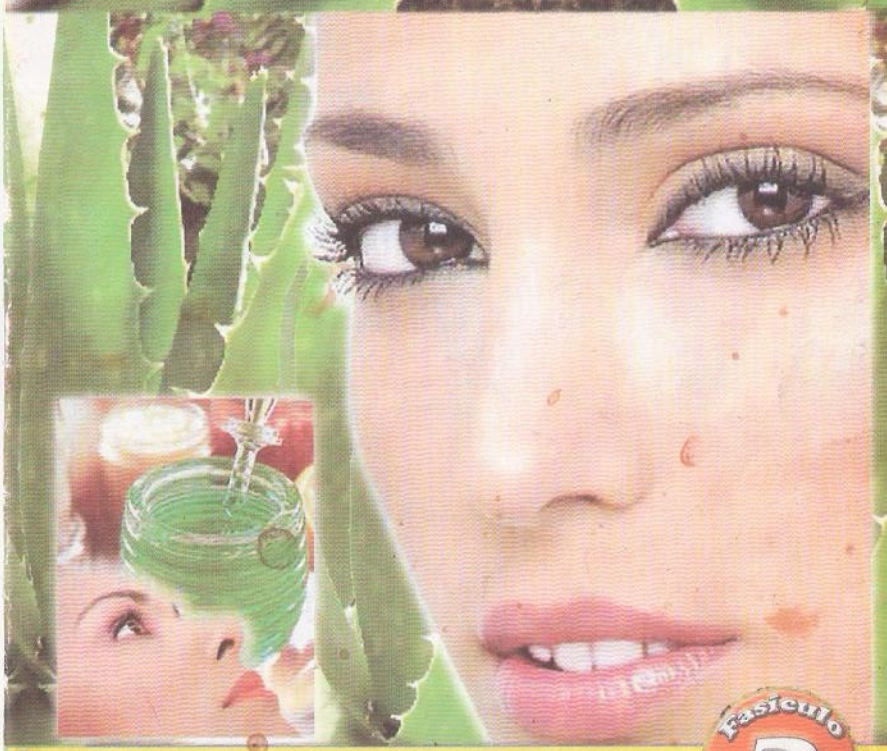
SÁBILA

Colección Naturismo



Fascículo 3

Para la Salud y la belleza Natural

SÁBILA O ALOE VERA PARA SU SALUD

La Sábila por sus propiedades curativas y regeneradoras es mencionada en pasajes biblicos y en los antiguos jeroglificos egipcios, siendo llevada por Alejandro Magno a sus conquistas como único paliativo para los golpes y heridas. En los tiempos modernos se esta redescubriendo la Sábila con la diferencia de que ahora se ha sometido a investigaciones mas seguras y profundas haciendose análisis de laboratorio y pruebas clínicascontroladas que aseguren la efectividad de las propiedades curativas.

La Ancestral Sábila o Aloe vera es una planta que evolucionó de la familia de las liliáceas de la cual el ajo también es miembro. Ambas plantas poseen grandes propiedades curativas y nutritivas.

RAZONES PARA USARLA

1. INHIBIDORA DEL DOLOR

Sus principios activos tienen una notable capacidad de penetración hasta los planos mas profundos de la piel, inhibiendo y bloqueando las fibras nerviosas periféricas (receptores de dolor) interrumpiendo el modo reversible a la conducción de los impulsos.Ademas de esto,reduce el dolor por poseer una poderosa fuerza antiinflamatoria

2. ANTIINFLAMATORIO

Tiene una acción similar a la de los esteroides, como la cortisona, pero sin sus efectos nocivos colaterales. Por eso es útil en problemas como bursitis, artritis, lesiones, golpes, picaduras de insectos,etc

3. COAGULANTE

Por contener calcio, potasio y celulosa, el aloe vera provoca en las lesiones laformación deuna red de fibras que aseguran las plaquetas de la sangre, ayudando en la coagulación y cicatrización. El calcio es parte del sistema nervioso, el potasio de la actividad muscular y la célulade la cuagulación.

4. QUERATOLITICO

Hace quela piel dañada de lugar a un tejido de células nuevas

5. ANTIBIÓTICO

Su capacidad bacterioestatica. bactericida y funguicida, elimina bacterias (inclusive Salmonela y Estafilococos) que causan infecciones, inhibiendo su acción dañina

AFECCIONES Y TRATAMIENTOS

Cirrosis y hepatitis

Muchas delas propiedades de la sábilahan sido probadas científicamente y otras aun se usan como remedios caseros. Existen muchos productos en el mercado que contienen como ingrediente principal esta planta,sin embargo se recomienda consumirla naturalmente porque no trae químicos. Tome jugo de fresas o papaya con miel de abejas y dos cucharadas de cristal de sábila en ayunas, durante quince días seguidos, descanse cinco y vuelva a empezar, Así durante seis meses.

Diabéticos

Existe la posibilidad de que al beber jugo de sábila aumente la capacidad del páncreas y se produzca mas insulina, por lo tanto, los diabéticos deben consultar a su médico para regular sus requerimientos de insulina.

Quemaduras de sol

Es fácil prevenir las quemaduras de sol con el uso de una loción de sábila que contenga un filtro solar, Aplíquela antes de exponerse al sol, y después de nadar o sudar en exceso. Una buena loción bronceadora de sábila bloquea más del 90% de los rayos que queman, pero permite a mas del 70% de los rayos bronceadores llegar a la piel.

Para el tratamiento de una quemadura leve, rocíe la piel frecuentemente con jugo de sábila de una botella con rociador, con una almohadilla de algodón o directamente de la hoja. Repita a menudo. Esto reduce el dolor, la dureza y la cantidad de desprendimiento de piel. Algunos prefieren usar el unguento de sábila que el fuerte jugo.

Cuidado del pelo y del cuero cabelludo

Los jabones tienden a dejar una pelicula sobre el pelo y el cuero cabelludo, los detergentes concentrados, no.

La sábila se ha agregado al buen champú para darle cualidades curativas para el cuero cabelludo varían mucho en diferentes personas, por lo cual cada una debe saber cuales champús le benefician mas.

Algunos champús de sábila contienen acondicionadores de pelo para hacerlo más dócil y con más cuerpo. Otros champús requieren de un acondicionador aparte. Ambos tienen sus ventajas, por lo tanto, la gente debe descubrir lo que más le convenga. Antes de todos estos maravillosos productos, el jugo puro de sábila fue usado para el pelo como champú, fijador acondicionador con notables resultados tanto para el pelo como para el cuero cabelludo. Las enfermedades del cuero cabelludo a menudo se tratan con el jugo puro de la sábila.

Hemorroides

La sábila ha sido estimada durante miles de años por su capacidad para brindar alivio al dolor y la comezón hemorroidal. Un trozo de pulpa del tamaño de medio dedo era introducido en el recto. Esto todavía se hace pero es un poco difícil de lograrlo a menos que el trozo haya sido endurecido con frío para que se mantenga rígido.

Ahora que se consiguen ungüentos de sábila, la aplicación es más fácil. Se aplica pomada en el dedo índice y se inserta suavemente en el recto para que el ungüento trabaje bien sobre el área. Algunas personas ponen unas pocas cucharadas de jugo de sábila en una jeringa depositando el líquido en el recto. Una combinación de jugo y ungüento se ha usado en diferentes casos. Las aplicaciones deben ser tan frecuentes como se deseen pero al menos se sugiere una después de cada movimiento de intestinos, después de un baño y antes de acostarse. El alivio es generalmente inmediato, pero si no lo es, el medio más poderoso es usar la pulpa de la planta como supositorio. A menudo la gente sigue el tratamiento durante un tiempo aun después de que hayan desaparecido los síntomas.

Remoción de Cicatrices

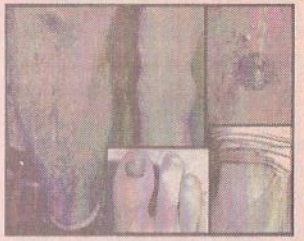
Mucha gente certifica la efectividad de la sábila en la reducción y posible remoción de cicatrices de menor grado. Ellos se aplicaron jugo de sábila mañana y noche. No se dbe ser impaciente porque el efecto no es rápido. Usualmente son necesarios varios meses, hasta seis. Algunos informan que la vitamina E también es efectiva y han combinado las dos aplicaciones.

Venas Varicosas

Las venas varicosas pueden ser muy dolorosas y graves, deben tener atención médica adecuada. Debido a que los científicos consideran a la sábila un estimulador biogénico y una hormona de las heridas, mucha gente ha probado la aplicación externa del jugo de sábila en el área afectada. En algunos casos, los resultados ha sido muy positivos. Ciertamente todos coinciden en que no causan daño alguno.

Cáncer de Piel

El Cáncer de Piel es un problema médico grave y debe tener atención médica. Existen muchos informes de su eliminación total mediante la aplicación del jugo de sábila de dos a cuatro veces al día y durante varios meses.



Arañazos y Raspaduras

Debido a que los arañazos a menudo son muy dolorosos, aun el ungüento de sábila puede causar dolo, en ese caso se debe rociar jugo de sábila, con un aplicador de bomba o aplicar el corte de una hoja deslizándolo suavemente sobre el área. La aplicación debe ser frecuente durante las primeras veinticuatro horas. Cuando la sensibilidad de la herida a disminuído, la persona puede usar su ungüento de sábila. La gente se impresiona enormemente de la disminución del dolor y la rápida curación de esas heridas, por lo general muy dolorosas.

Aplique sábila:

La sábila hace un notable trabajo contrarrestando la infección, estimula los tejidos y cura sin dejar cicatrices. El jugo se puede aplicar usando la hoja de la planta directamente o el gel o el unguento envasados. Recuerde: un poco de gel dura mucho.

Paciencia

Debido a que la sábila estimula las capas profundas de la piel, el acne puede empeorar unos días antes de mejorar, así que sea paciente

Barros

Los barros y otros granos se pueden tratar con el unguento de sábila. Estos productos pueden mejorar la curación y reducir la posibilidad de cicatrices.

Remoción de las viejas cicatrices del acne:

La sábila es efectiva para reducir gradualmente las viejas cicatrices si se usa regularmente y con paciencia. Aplicarse el jugo de sábila mañana y noche todo el tiempo que sea necesario, aun hasta seis meses, es un precio pequeño a pagar por un cutis mas sano. No solo ayuda a reducir cicatrices, también proporciona mucha salud y tono en la piel, sin embargo, debido a que la sábila es astringente tendera a secar. Para la piel grasosa esto puede ser idóneo, pero para la piel seca la sábila puede ir acompañada de unas finas cremas humectantes de sábila.

Herpes labia y afta

Estos pequeños pero molestos síntomas responden usualmente bien a la sábila. El jugo o unguento aplicados con frecuencia, a menudo solucionara el problema. Nuevamente como último recursoel jugo de la planta. Sin embargo, asegúrese de no usar el zumo amarillo que resumara del extremo cortado de la hoja. El zumo es cáustico y no ayudará. El jugo incoloro de la pulpa es el que poseelos ingredientes beneficiosos.

Nervios dañados

Otro beneficio aparentemente sorprendente de la sábila esta en la restauración de la sensibilidad en la piel, donde el nervio dañado a producido endurecimiento. La aplicación diaria de la loción, crema unguento o jugo de sábila, ha restaurado por completo la sensación en solo dos o tres meses. Aun las viejas heridas donde ha habido pérdida total de la sensibilidad durante muchos años ha respondido al tratamiento de dos meses. Tan dramático efecto mediante una sencilla aplicación local, es difícil de creer hasta que uno se de cuenta de que la sábila penetra en el tejido y es llevada por la sangre hasta las capas mas profundas de la piel, donde los estimuladores biogénicos mejoran la actividad celular, incluyendo las células de los nervios.

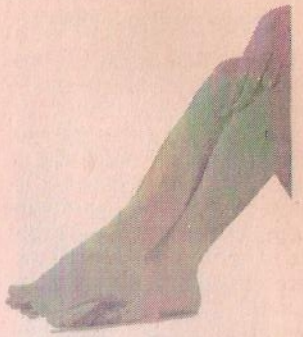
Enfermedades de la infancia

Debido a que la sábila ayuda a reducir la inflamación y la comezón, y al mismo tiempo acelera la curación, es muy útil para el tratamiento de síntomas de enfermedades infantiles. La varicela o viruela loca se cura mas rápido y se evita mucho la comezón. El jugo es especialmente fácil de aplicar en el cuero cabelludo, aun cuando el cabello sea muy grueso. La comezón del sarampión se puede aminorar mucho. En cualquier tratamiento donde se recomiende el alcohol, la sábila se puede usar con el, a veces en vez de el.

Esto es en las usuales frotaciones con alcohol. Para ayudar a bajar la fiebre aplique jugo con frecuencia en la nuca, frente y planta de los pies. Los dolores en las piernas y en los pies llamados a menudo "dolores de crecimiento". Se alivian al frotarlos con sábila. Las diversas aplicaciones de primeros auxilios mencionados a lo largo de este libro como quemaduras, cortaduras, raspaduras, picaduras, mordeduras y quemaduras de sol, también se pueden aplicar a los infantes.

Aplicaciones en el parto

Aplicar jugo al abdomen durante el embarazo y después del nacimiento reducirá la posible aparición de estrías. Si la madre desea amamantar a su bebe, lo cual muchas madres encuentran a menudo doloroso, el problema se resuelve aplicando jugo a los pezones durante el embarazo y el periodo de la lactancia.



Pie de atleta

El "pie de atleta" es una infección de hongos mas común en los hombres que en mujeres y en particular se padecen en el verano. En su etapa aguda son comunes las ampollas. La sábila es muy eficaz para esta tenaz infección pero debe aplicarse de forma constante. Si la infección es aguda, se debe aplicar tela empapada en jugo de sábila cada noche y dejar hasta el otro día. Si esto no resuelve el problema, use la planta directamente. Pele grandes trozos de piel, úntelo alrededor de los dedos, póngase calcetines y después zapatos, y vaya a la cama para que la milagrosa planta trabaje toda la noche. Una vez que la infección aminore, el unguento de sábila es la mejor forma de continuar.

Culebrilla (tiña)

La culebrilla aparece en dos formas, en el cuero cabelludo y en la piel, en ambos casos en una infección superficial de hongosy la sábila la combate con efectividad ya sea aplicándole jugo en el cuero cabelludo o el unguento en la piel. La culebrilla o tiña en el cuero cabelludo con frecuencia origina la caída del cabello en la zona afectada. El pelo crece de nuevo con rápidez cuando la sábila ha surtido efecto sobre la infección por hongo. Es importante continuar el tratamiento en el área durante una semana o más después que los signos de la tiña hayan desaparecido, para prevenir su propagación.

Pies cansados o doloridos

Es sorprendente el alivio que uno obtiene usando un poquito de jugo de sábila para masajear los pies. Una vez puede ser suficiente, pero la repetición no cause daño. Sumergir los pies en agua caliente con un cuarto de jugo de sábila también es fabuloso.

Músculos adoloridos, torceduras y coyunturas doloridas

La sábila es un suave analgésico. Cuando se aplica en la piel se absorbe directamente a través de las células hacia la sangre, por eso el alivio deldolor es tan efectivo. Puede aplicarse frecuentemente con o sin calor.

Asegúrese de que la piel este limpia. El viejo remedio casero era calentar una hoja cortada aplicándola en el área dolorida durante media hora.

Desodorante

En siglospasados, lasábila fue uno de los pocos conocidos inhibidores de bacterias que podían reducir el mal olor del cuerpo. Los cazadores nativos untaban sus cuerpos con el jugo para impedir que los animales descubrieran su olor. Por supuesto, no es tan eficaz como los modernos desodorantes. Aquellos que son alérgicos o buscan una opción natural a lo que comúnmente se usa, puede aplicarla sábila en vezde o combinada con ellos, lo quefuncione mejor.Existen algunos desodorantes de sábila fácilesde adquirir en algunosestablecimientos.

Electrólisis

La electrolisis es un método popularpara mover por siempre el vello facial. La inmediata aplicación de jugo de sábila o de unguento elimina los problemas usuales de enrojecimiento, dolores y cicatrización lenta.

Loción para después de afeitar (hombre y mujer)

El jugo puro de sábila resulta una gran loción no perfumada para después de afeitarse, la pueden usar loshombres en lacara y las mujeres en las piernas. Aquellos que sufren deardor después de afeitarse descubrirán que, este desaparece. Además, la piel tendrá mejor apariencia y suavidad.

Artritis

Miles de personas que han bebido diario un poco de sábila, dicen que sufren mucho menos de su artritis ¿hasta que grado ocurre esto y en que tipos de artritis?

Las actuales investigaciones están tratando de descubrirlo, s i le es útil a usted, solo puede saber experimentándolo.

La mayoría de la gente que reporta algún alivio de los síntomas de artritis dicen que beben una o dos cucharadas, de dos a cuatro veces al día. Muchos prefieren beber el gel de sábila y otros el jugo, pero ambos grupos dicen que es mejor cuando esta refrigerado.

Usualmente se toma con un poquito de jugo de frutas o de verduras, seguido de jugo o agua. Mientras algunas personas se reportan resultados alentadores de inmediato, muchos descubren resultados positivos hasta llegar un mes.

Por lo tanto, se recomienda un mínimo de prueba de dos meses a una persona. Una vez que los dolorosos síntomas disminuyen al grado que la artritis no sea una enfermedad grave, una cucharada en la mañana y otra en la noche serian suficiente para conservar la salud.

Aquellos que no pueden comprar gel o jugo embotellado pueden beber la sábila directamente de la planta. Esto se hace picando una hoja Colocando los pedazos en una jarra de agua refrigerada y agregando más agua a medida que se toma. El sabor amargo desaparece pronto. Sin embarro, debido a que el sabor amargo proviene del zumo del jugo, se puede eliminar untando la corteza de la pulpa incolora, enjuagándola para quitarle todos los residuos del zumo y poniéndola en una jarra de agua.

Para Coyunturas y músculos adoloridos la sábila también es muy efectiva para un alivio temporal frotando la piel, el alivio se siente a los pocos minutos y puede repetirse con frecuencia sin que resulten efectos colaterales. El masaje con crema de sábila es tema de muchos informes favorables.

Sinusitis

La sinusitis está relacionada con la presión en las cavidades de los senos nasales, la cual se extiende a través de la cara en su mayor parte. A pesar de que existen inhaladores, descongestionantes y otros medicamentos que reducen la molestia de la sinusitis, éstos no deben usarse con frecuencia.

Aunque la sábila no es tan eficaz como los antihistamínicos, mucha gente la ha usado obteniendo considerables beneficios. Muchas personas toman un inhalador vacío, le sacan la tapa, limpian muy bien el recipiente y luego le agregan de dos a tres partes de jugo estabilizado de sábila. Después de reajustar la tapa con su pequeño tubo se tiene un práctico y económico inhalador. La gente que ha probado el jugo dice que resulta más efectivo usarlo regularmente aun antes de que la sinusitis comience a molestar. Debido a que no es un descongestionante poderoso, es menos eficaz cuando la enfermedad se torna aguda.

Asma

Uno de los antiguos remedios para el asma era hervir algunas hojas de sábila en una olla con agua y respirar el vapor. Los resultados le otorgaron a la sábila un estimado lugar como remedio casero para el asma.

Hoy, el remedio moderno es poner un poco de jugo estabilizado de sábila en un atomizador, esto, además, ofrece la ventaja de permitir respirar el vapor en frío debido a que algunos asmáticos no pueden respirar el vapor caliente muy bien.

Presión alta, tiroides perezosa, piedras en los riñones.

Las causas que propician que el cuerpo se desequilibre son quizá tan diversas como las que lo hacen volver al equilibrio. Muchos de los complejos sistemas del cuerpo son interdependientes y reaccionan en cadena, lo que a menudo dificulta diagnosticar la enfermedad. El hecho de que mucha gente que bebe a diario un poco de jugo de sábila afirma que algunas enfermedades crónicas que le han aquejado durante mucho tiempo, de pronto han mejorado.

Apoplejía

Individuos que ha sufrido parálisis parcial durante años después de un ataque de apoplejía, han reportado una súbita mejoría cuando agregaron sábila a su dieta. Varias cucharadas en la mañana y la noche en todo lo que han tomado. Otros han comido trozos de gel, directamente de la planta, varias veces al día. En el mejor de los casos los resultados ha sido con frecuencia lentos. Por lo tanto, se deben probar el remedio durante un período de dos a cuatro meses, para corroborar si existe alguna mejoría.

Molestias menstruales

Muchas mujeres dicen que los calambres que padecen y acompañan su periodo menstrual se puede reducir sustancialmente tomando varias cucharadas de sábila con un poco de jugo de fruta, mañana y noche, antes y durante suciclo menstrual.

Después de los excesos

Cuando uno no ha comido demasiado y tiene la sensación de estar "lleno", brindaran alivio varias cucharadas de sábila mezcladas con un poco de jugo de fruta. Este remedio también es eficaz cuando la comida es muy condimentada, como la fuerte comida mexicana. Respecto al alcohol en exceso, losnativos hawaianos dicenque el ponche de sábila es la mejor bebida después de haber abusado del alcohol. La alteración de los nervios producida al tomar mucho café o refrescos de cola, desaparece generalmente gracias al efecto tranquilizador de la sábila.

CUIDADO FÁCIL PARA EL CUTIS

La piel seca puede volverse mas seca, causando descamación y otros problemas. Usado directamente es un excelente limpiador y astringente (Por eso es tan bueno como la loción para después de afeitarse). Por lo tanto cuando se combina adecuadamente con emolientes balanceados es un remedio fabuloso para lucir una piel más juvenil. Mejorara el tono, dando una apariencia mas radiante y saludable. Los tejidos faciales flácidos comienzan a reafirmarse, las arrugas se suavizan y tienden a desaparecer.

El tamaño de los poros se reduce haciendo que la piel se vuelva más suave. La sábila se puede usar bajo el maquillaje puesto que penetra y seca rápidamenete.

En la actualidad muchas compañías elaboran productos de sábila para el cuidado de la piel. A menudo se refieren a la sábila como "el humectante natural" agentes humectantes, pueden tener problemas.

PRODUCTOS ELABORADOS CON SÁBILA

Jabón de Sábila

1 litro de agua limpia

_ taza de sobrantes de jabón de tocador o jabón neutro previamente rallado.

La pulpa de una hoja de sábila de 30 cm aproximadamente.

1. Haga un corte a lo largo de la hoja de sábila y raspe con la cuchara el interior para retirar la pulpa. Colóquela en el vaso y reserve.
2. Ponga la mitad del agua en la cacerola a fuego alto y cuando este caliente regule la llama a la mitad. Añada poco a poco el jabón sin dejar de mover suavemente.
3. Cuando el jabón se haya disuelto, añada el agua restante. Retire del fuego y agregue la pulpa de la sábila sin dejar de revolver.
4. Una vez que la consistencia sea uniforme (de un solo color), el jabón estara listo para envasarse.

Shampoo de sábila

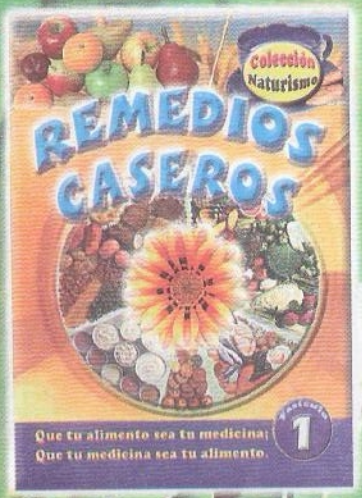
El shampoo natural de sábila esta enriquecido con vitaminas a base de sábila, ortiga, caléndula, miel de abejas, vinagre, aceite de mano de res, lanolina y colágeno. Úsalo para la caída del cabello, lo revitalizara, elimina la caspa, hongos y bacterias dejándolo brillante con apariencia saludable.

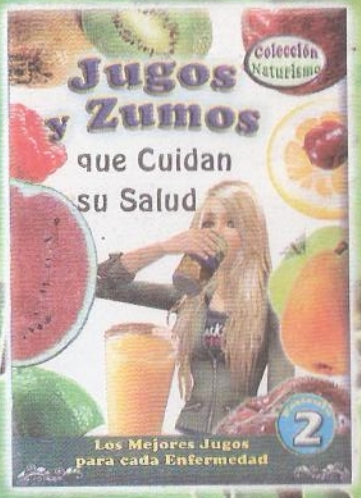
Modo de empleo:

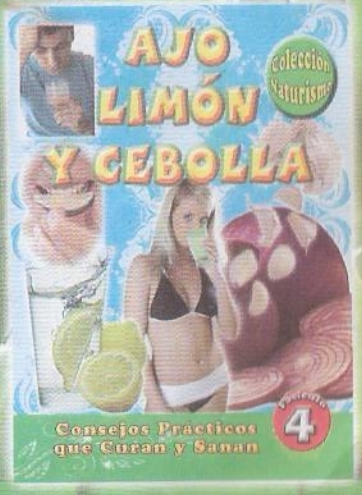
Mójese el cabello, aplique el shampoo de sábila y haga masajes por 5 minutos, luego enjuague completamente.

Dificultades respiratorias

Se ha comprobado que el extracto obtenido de la pulpa de aloe vera, al ser inhalado, mejora notablemente la respiración de los pacientes, además disminuye la tos y los dolores pectorales desaparecen. También se comprobó que no conlleva ningúnpeligro aun después de 2000 inhalaciones. Después dedos o tres días (repitiendo las inhalaciones dos veces al día), la mayoría pudo dormir mejor por la noche, su apetito aumento y la temperatura corporal volvió a la normalidad.



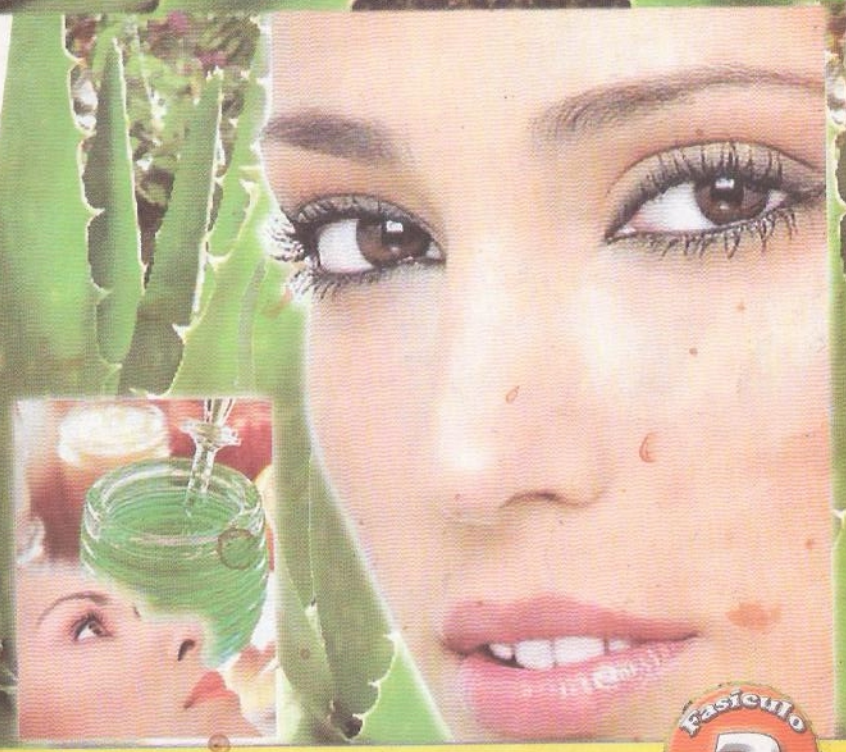




Que tu alimento sea tu medicina;
Que tu medicina sea tu alimento

SÁBILA

Colección Naturismo



Para la Salud y la belleza Natural

Fascículo 3